

الأخلاق في القرآن فروع المسائل الأخلاقية

[438] ذلك من شأنه أن يمنحه التوفيق لإزالة عناصر الجزع وقلّة الصبر من نفسه. 4 -
مطالعة حالات الأنبياء والأولياء وأحد الطرق لعلاج حالة الجزع هي مطالعة حالات الأنبياء
والأولياء في دائرة صبرهم واستقامتهم أمام المصائب والبلايا الكثيرة وما كانوا يتحملونه
من أعدائه وأقوامهم، وتذكر هذه الحالات ومطالعتها يلهم الإنسان القوة في الصمود أمام
جسم التحديات المفروضة عليه من الواقع الخارجي والداخلي. 5 - تلقين الاعتماد على النفس
في تحمل الصعاب ولا ينبغي أن ننسى هذه الحقيقة، وهي أن التلقين سواء كان من طرف
الشخص نفسه أو من قبل الآخرين فإنه يشكل عاملاً مؤثراً في إزالة الأخلاق السيئة والصفات
الذميمة من واقع النفس، فلو أن الشخص الذي يعيش قلّة الصبر والجزع يلقي نفسه كل يوم
بضرورة أن يتحلّى بالصبر، وكذلك يسعى ممن حوله من أفراد الأسرة أو الأصدقاء في تعميق
هذا التلقين لديه، فلا شك في ظهور آثار الصبر على سلوكياته وحالاته النفسية. ونختم هذا
البحث بدعاء شريف للإمام زين العابدين (عليه السلام) يقول فيه : "اللَّهُمَّ - اجْعَلْ
أَوْسَطَ لِي يَوْمَ مَيِّ هَذَا صَلاَحًا وَآوَسَطًا هُ فَلَاحًا وَآخِرَهُ نَجَاحًا وَأَعْوُذُ بِكَ مِنْ
يَوْمِ الْوَسْطِ فَزَعٌ وَآوَسَطًا هُ جَزَعٌ وَآخِرُهُ وَجَعٌ " ويستفاد من هذا الحديث
أن الجزع يورث الإنسان الألم والوجع، فمضافاً إلى أنه لا يزيل همه وألمه فإنه من شأنه أن
يزيده ألماً وهملاً. - الفرق بين الجزع والعواطف المعقولة : إن قلب الإنسان هو مركز
العواطف والاحساسات الإنسانية، وكلّما فقد الإنسان عزيزاً له فإنه يتألم لذلك ويجري دمع
عينه من شدّة التأثر، ولكن لا ينبغي الخلط بين إظهار التأثر والحزن مع الجزع وقلّة
الصبر، لأن قلب الإنسان يتأثر بالحوادث المؤلمة بطبيعة الحال، ويمكن أن تعكس عينه حالة
التأثر هذه وتبكي بسبب ذلك.